



ふるさと産品通信

今日の食材

アカシタビラメ (赤舌平目)

西条では「べんちょう」や「げた」と呼ばれている魚で、眼のある側は赤褐色、裏側は白色という姿から「赤い牛の舌のような平たい魚」という意味の名前がつけられています。ヒラメやカレイ類に近い仲間、卵からふ化したときは眼が両側に付いていますが、成長に伴って片方に移動します。体長は20〜25センチに達し、南日本から南シナ海にかけて、内湾の水深20〜50メートルの砂泥底に多く生息し、ほぼ年中漁獲されます。日本よりヨーロッパで人気が高く、特にフランス料理の「舌平目

今月のレシピ

べんちょうの梅しそ巻揚げ

素材・分量 (4人分)

べんちょう… 1匹 (約400g) 梅干し… 大2個程度
大葉… 8枚 小麦粉… 適量
天ぷら粉… 適量

栄養価 (1人当たり)

エネルギー… 219kcal タンパク質… 20.0g
脂肪… 11.7g

作り方

- ① べんちょうを三枚におろす。
- ② 梅干しの種を取り、実をほぐす。
- ③ ①の皮を上にして、大葉と②をのせて巻き、竹串を刺す。
- ④ ③に小麦粉をつけた後、天ぷら粉をつけて、170℃の油で4〜5分間揚げろ。

※ブロッコリーなど野菜の天ぷらも一緒に調理すると、バランスよく栄養をとることができます。
※塩、レモン、めんつゆをかけると、よりおいしく食べられます。

栄養士チェック

魚は体を作るタンパク質や体の調子を整える各種ビタミン・ミネラルなど多くの栄養価を含みます。また、脳細胞を活性化し、生活習慣病を防ぐ効果もあります。赤身魚、白身魚にかかわらずいろいろな種類の魚を食べましょう。

レシピ紹介者



休暇村瀬戸内東予 二宮 誠さん

地元のおいしい水が育んだ野菜やフルーツ、新鮮な魚介類の刺身や天ぷらなど地元素材をふんだんに使ったディナーバイキングなどを提供しています。これからの寒い季節にとれる食材はどれも特においしいので野菜も魚もたくさん食べてほしいです。



のムニエル」は代表的な魚料理として有名です。白身であっさりとした味わいのある魚で、料理の定番は煮付けですが、今の時期は漁港で寒風にさらして半乾きにした「干げた」を火で軽くあぶれば、お酒の肴に最適です。

食育ワンポイントチェック

魚を食べよう

瀬戸内海に面しているこの地方では、四季を通して新鮮な魚を食べることができます。特に旬の魚は安価で栄養価も高くお勧めです。魚は、生・煮る・焼く・揚げる・蒸すなど調理法も多様です。魚に多く含まれる脂肪酸は、健康の維持・増進に効果があり、積極的に摂取することが勧められています。

最近では海外でも魚の良さが見直され、需要が高くなっていますが、日本では生活様式の変化とともに魚離れが進んでおり、特に子どもの魚離れが課題となっています。魚離れを防ぐには、子どものころから魚料理に親しむことが大切です。自分で調理した新鮮な魚はおいしく、魚への関心も深まります。親子で楽しく魚料理を作り、心も体も喜ぶ魚料理を食べましょう。

今回の食材は **豚肉** です。 問合せ：市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490